

## 保護者の皆さま&生徒諸君へ

まもなく1学期が終わろうとしています。コロナ禍での学校生活や行事、6月後半の猛暑、そして試験・・・etc.様々な逆境の中、皆さん本当によく頑張りました。頑張った自分を誰かに褒めてもらえる力が湧いてきますね。でも、誰かに褒められずとも自分自身を大いに褒めてあげてください。「人に優しく、自分にも優しく」して欲しいと思う今日この頃です。

もうすぐ夏休み。勉強・部活・興風祭の準備などを充実させようと思っている人、バランスを崩した部分の立て直しを図ろうと思っている人、思い切り好きな事をしようと思っている人、人それぞれだと思いますが、まずはその前にゆっくり過ごして、1学期の疲れた心とからだを解放してください。この夏は例年以上に暑くなりそうです。「熱中症」にも十分気をつけて過ごしてください。

## □□□ 今一度気を引き締めて感染症の予防を □□□

全国でのコロナ感染が拡大し第7派が始まったともいわれています。家庭内感染も急増していますので、ご家庭内での感染症対策をぜひお願いします。特にこの夏は、クラブ合宿など宿泊行事も控えています。先日配付しました「夏期宿泊行事参加者への注意事項とお願い」にも載せてありますが、本人だけでなく、ご家族の皆様の健康状態も参加の条件に入っていますので、再度プリントをご確認のうえ、ご配慮の程よろしく願いいたします。

今一度、気を引き締めて「かからない、そしてうつさない」行動を心掛けていきましょう。

## 1. 休暇中も毎日健康観察を行い、Googleフォームへの入力を忘れずに

検温と健康状態のチェックは、感染症だけでなく、熱中症の予防にもつながります。夏期休暇中も忘れずに毎朝の検温と症状の有無をチェックしてフォームへの入力をしてください。保護者の皆さまは、ご子息の健康状態の確認をお願いします。万が一、発熱や症状がある場合は、夏期活動や外出はせずに自宅で経過観察を行うか、早めに医療機関へ相談してください。

## 2. 日常の感染症対策を続けましょう

- 手洗いの徹底や手指の消毒を行きましょう。
- 「密集」「密接」「密閉」の3密を避けましょう。
- 身体的距離を確保(1~2m)しましょう。
- 換気をしましょう。暑さ対策で窓を閉める場合は、30分に1回は窓を開けましょう。
- 食事中の会話は控えましょう。「食べる時は黙る、話す時はマスクを着ける」をお願いします。
- 活動後などの友だちとの外食は控えましょう。
- 睡眠や栄養をしっかりとり、免疫力を高めましょう。
- 複数の人と接する室内においては、マスクを着用しましょう。
- 近く(同居家族を含む)で、体調不良者がいた場合は、接触を避け、共用部分の消毒などの感染症対策を講じましょう。

## 夏のマスクについて

マスク着用は感染症予防の基本ですが、皮膚からの熱が逃げにくいだけでなく、喉の渇きを感じにくくなるため、気づかぬうちに脱水になるなど、熱中症の危険をとまいます。特に運動中は、人との距離をとってマスクを外すようにしましょう。ただし、マスクを外している間は、近距離での会話は控えてください。

## 〇〇〇 高温注意！まずは熱中症を予防しよう 〇〇〇

### 1. 天気予報などから、熱中症の危険度を確認しましょう

「天気予報」や「熱中症警戒アラート」、環境省の「熱中症予防サイト」などをチェックして、その日の熱中症の危険度を確認しましょう。

熱中症予防の目安に使われるのが「暑さ指数(WBGT温度)」です。暑さ指数とは、「気温」と「湿度」「輻射熱」に関係する値を組み合わせることで計算する指標で、「WBGT温度:Wet-bulb Globe Temperature」で示されます。暑さ指数(WBGT温度)別の「熱中症予防のための運動指針」を下記に載せました。この指針を基準にして、無理のない活動をしてください。

気 温	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31℃以上	<b>危 険</b> 運動は原則中止	特別の場合以外は運動中止。 <u>※屋外での運動部の活動は原則中止となります。※本校の基準もこれに準じます。</u>
31℃～35℃未満	28～31℃未満	<b>厳重警戒</b> 激しい運動は中止	熱中症の危険が高い。 激しい運動・持久走は避ける。頻繁(約15分毎)に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。 体力のない人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃未満	25～28℃未満	<b>警 戒</b> 積極的休息	熱中症の危険が増す。 積極的に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。 激しい運動では30分おきぐらいに休息。
24～28℃未満	21～25℃未満	<b>注 意</b> 積極的水分補給	熱中症になる可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b> 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 この条件でも熱中症が発生する場合がありますので注意は必要。

※環境省の「熱中症予防情報サイト」に詳しく出ています。

チェックしましょう。➡ <http://www.wbgt.env.go.jp/>



スマートフォン



LINE

### こんな日は熱中症に注意しましょう

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日射しが強い
- 急に暑くなった日
- 熱波の到来
- 閉めきった屋内
- エアコンのない部屋

## 2. 試験終了直後は無理せずに～体を徐々に暑さに慣らしましょう

この夏は、6月末に梅雨明けとなり、異例の猛暑日が続きました。急激な暑さに熱中症や夏バテ気味になった人もいたのではないのでしょうか。暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。日常生活の適度な運動や入浴で汗をかくことで、徐々に体が暑さに慣れていきます。暑熱順化には、数日～2週間ほどかかります。

試験中、寝不足が続いた人も多いと思いますので、試験終了直後の活動の際には無理をしないようにしましょう。特に運動部の活動は注意してください。

## 3. 運動前に体調や個々の条件をチェックしましょう

- 体調は万全か⇒万全でない場合は中止する。
  - 睡眠不足はないか⇒睡眠不足がある場合は無理をしない。
  - 朝食・昼食は食べたか⇒食事をしていないと危険です。
  - 運動前に水分補給をしたか⇒運動前の水分補給も大切です。
  - 久しぶりの運動
  - 過去に熱中症になったことがある
  - 肥満がある
  - 体力がない
- } ⇒頑張りすぎは危険です。  
自分のペースで行いましょう。

※ 運動の途中で具合が悪くなった時、気軽に言える雰囲気をつくりましょう。

## 4. こまめに休憩して、水分補給を行いましょう

軽い脱水状態のときは「のどの渴き」を感じません。「渴く前に飲む」ようにしましょう。

- 運動開始前、運動終了後の水分補給。
- のどが渴く前に水分補給。
- 気温の高い日は、15～20分ごとに、休憩して水分補給。
- 0.1～0.2%の塩分を含んだスポーツドリンクなどで、水分補給。  
塩分補給には塩飴なども有効。

## 5. 服装に気をつけましょう

- 衣服は軽装にして、通気性・吸水性・速乾性の良い素材を選びましょう。
- 屋外では帽子をかぶりましょう。
- 冷却グッズ(水にぬらすと冷たくなるもの・冷却シート・ハンディーファンなど)を活用しましょう。
- 防具などを着用するスポーツは、休憩ごとに外したり、ゆるめたりして熱を逃がしましょう

## 6. 熱中症の応急処置

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分が入ったスポーツドリンク  
や経口補水液、食塩水がよいでしょう



チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復したら  
帰宅しましょう

いいえ

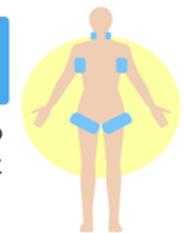
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。呼びか  
けへの反応が悪い場合は無理に  
水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの  
下、太もものつけ根を集中的に  
冷やしましょう\*



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ  
ている人が付き添って、発症時  
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症  
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

\*「厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト」より

## ◆◆◆ 光化学スモッグ・豪雨・落雷にも注意しましょう ◆◆◆

### 1. 光化学スモッグについて

自動車や工場などから排出される窒素酸化物と炭化水素が、太陽の強い紫外線を受けると光化学反応を起こし、オゾンなどの光化学オキシダント(酸化性物質)を発生させます。

「光化学スモッグ」とは、光化学オキシダントがたまり、白くモヤがかかった状態のこと。

健康被害の主な症状としては、目の痛み、咳、気分の悪さなどが挙げられますが、まれに重症化すると呼吸困難、手足のしびれ、めまい、頭痛、発熱、嘔吐、意識障害などの症状を引き起こすこともあるので注意が必要です。

□ 「学校情報」が発令されたら、屋外での運動は注意しながら行ってください。

□ 「注意報」「警報」が発令されたら、屋外での活動は中止となります。

### 2. 豪雨・落雷について

夏には急な積乱雲の発達で、突然の集中豪雨や雷雨が起きやすくなります。

特に雷鳴がかすかでも聞こえたら落雷を受ける危険があります。屋外での活動は直ぐに中止して、安全な建物内に避難しましょう。